Financováno
Evropskou unií

Návrat z nemocnice
Jak mohu sám sebe podpořit

BEZPEČÍ A NÁVRAT Z NEMOCNICE
OSOBNÍ PRŮVODCE

3.1 Co pro mě znamená domov, co potřebuji pro návrat a jak se na něj připravit

JMÉNO:

CENTRUM PRO ROZVOJ PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ
CENTRE FOR MENTAL HEALTH CARE DEVELOPMENT

SU-SRET

HEAOLU JA TAASTUMISE KOOL
RECOVERY COLLEGE

Vzdělávací program a materiály byly vytvořeny v rámci projektu Vzdělávání a zplnomocnění pro přechod do komunity financovaného z programu Erasmus+, který realizovalo Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví ve spolupráci se Školou zotavení a duševní pohody v Estonsku a Asociací pro psychosociální podporu Susret v Chorvatsku.

Projekt by realizován za finanční podpory Evropské unie v rámci programu Erasmus+. Za obsah publikace odpovídá výlučně autor. Sdělení nereprezentují názory Evropské komise a Evropská komise neodpovídá za použití informací, jež jsou jejich obsahem.

Přehled témat

Pracovní sešit je součástí programu *Návrat z nemocnice: Jak mohu sám sebe podpořit*, který se skládá z celkem 12 setkání. Každé je věnované jednomu tématu. Doufáme, že zde najdete pro sebe inspiraci a podporu na vaší cestě zotavení.

Zde je přehled všech témat:

1. Jak podpořit své zotavení

1, Co je zotavení a co pro mě osobně znamená

2, Jak mohu podpořit své zotavení během hospitalizace

3, Jak poznat, co potřebuji a co mi pomáhá

4, Jaké jsou mé silné stránky a jak budovat vlastní sebeúctu

2. Jak spolu komunikujeme

1, Jak porozumět chování druhých a jak mohou ostatní vnímat mé chování

2, Co pomáhá vzájemnému porozumění a jak předcházet konfliktům

3, Jak mluvit o tom, jak se cítím, aby tomu druzí rozuměli

4, Jak mluvit o sobě a své zkušenosti s nemocí

3. Bezpečí a návrat z nemocnice

1, Co pro mě znamená domov, co potřebuji pro návrat a jak se na něj připravit

2, Jak si vytvořit své místo a zajistit pocit bezpečí

3, Co pro sebe mohu dělat, abych se cítil/a dobře

4, Kdo mě podporuje a co mohu druhým nabídnout

Právě otevíráte první kapitolu tématu „Bezpečí a návrat z nemocnice“. Najdete v ní následující příběhy, informace a cvičení.

Bezpečné místo: příběh peer lektora

Význam bezpečí na místě, kde jsem doma

Cvičení: Bezpečí na místě, kde jsem doma

Základní potřeby doma

Věci, které musím vyřešit

Cvičení: Co potřebuji a co musím udělat?

Každodenní činnosti a rutina

Cvičení: Věci, které by bylo dobré dělat KAŽDÝ DEN, aby mi pomohly nastavit běžné každodenní činnosti a znovu si užívat života po návratu z nemocnice (po krizi)

Pokud chcete, můžete se o své myšlenky podělit s léčebným týmem nebo jinými lidmi, kteří vás podporují, nebo sami pokračovat v následujících kapitolách a tématech ve skupinovém programu nebo v pracovním sešitu.

Veškeré materiály najdete na:
https://www.cmhcd.cz/centrum/co-delame/aktualni-projekty/podpora-pri-navratu-z-hospitalizace-do-komunity/

Co pro mě znamená domov?

Bezpečné místo

Příběh peer lektora

Když se řekne bezpečné místo nebo bezpečný domov, vzpomenu si na roky cestovaní, které mám za sebou. Dělal jsem pouliční divadlo, stopoval po Evropě a spával, kde se dalo ve spacáku na karimatce. Teda jako bezpečné mi to teď nepřijde, ale byl jsem zvyklý. Po vypuknutí nemoci nebo po hospitalizaci mi stačilo vzít batoh a vydat se na cesty. Byl jsem na to tolik zvyklý, tak jsem se cítil bezpečně. Do teď mám zlozvyk říkat: „Jdu domů." A myslím tím místo, kde večer složím hlavu a usnu. Teď s odstupem času vidím, že to nebyl úplně šťastný zvyk, protože skutečný domov byl byt na Slovensku, kde jsem vyrostl. Tam jsem si dokázal úplně oddychnout, zregenerovat se. To je myslím jedna z nejdůležitějších rolí našeho bezpečného místa. Po překonaní jedné z psychóz jsem spal šestnáct hodin a osm byl vzhůru. Prostě jsem si potřeboval odpočinou a trvalo to půl roku. Ono je pěkné zapojit se do společnosti a pracovat, ale když člověk nemá sílu, tak se mu to nemůže podařit.

Myslím ale, že nejsem úplně dobrý příklad člověka, který se dokázal připravit na návrat na bezpečné místo po hospitalizaci. Celé roky jsem nebral léky a žil neplnohodnotný život. Neplnohodnotný pro sebe a společnost. Neměl jsem své místo ve společnosti, a tak jsem se neměl moc kam vracet. Po poslední hospitalizaci jsem už byl v Čechách a měl jsem rodinu, to bylo jiné. Měl jsem kam jít a někdo mě čekal. Možná, že to bylo to, co mě dovedlo k zotavení. Mít nový domov a lidi, kteří mě mají rádi.

To, co teď doma potřebuji, jsou lidé, na které se mohu spolehnout. A oni se mohou spolehnout na to, že nezačnu brát drogy a neuteču na cesty při prvním nepokoji. Když mi je fakt zle a počasí to dovolí, jdu do lesa, zapálím si oheň, vezmu karimatku, spacák a připomínám si staré divočejší časy.

Je dobré někam patřit a mít místo na zemi, kde se cítím v bezpečí. Vím, že mnoho lidí s duševní nemocí má problém se zařadit do společnosti a cítit se bezpečně, ať už jsou kdekoli. Naštěstí jsou lidé ve společnosti, kteří se snaží pro lidi s duševní nemocí vytvořit podmínky pro jejich plnohodnotnější život. Opratě svého života však držíme především ve svých rukou. Zodpovědností k sobě a k druhým, braním léků a vytvářením něčeho plnohodnotného se nám život mění k lepšímu.

Věřím, že každý člověk se může cítit doma kdekoliv právě je. V sobě samém. (Tibor, peer lektor)

Význam bezpečí na místě, kde jsem doma

Pocit bezpečí je do značné míry subjektivní. Každý člověk může potřebovat ve stejné situaci různé věci, aby se cítil v bezpečí. V každém případě je bezpečí spojeno s pocitem, zda můžete situaci ovlivnit, zda nad ní máte nějakou kontrolu.

Pojem "základní bezpečí" znamená nepřítomnost fyzického a emocionálního ohrožení, jistotu, že máte co jíst a střechu nad hlavou. Kromě toho má základní bezpečí pro každého člověka svůj vlastní význam: pro někoho to může být pocit, že se má o koho opřít a má někoho blízkého, pro jiného udržení dostatečného odstupu od ostatních lidí.

Návrat domů z nemocnice může být poměrně obtížný. Sama jsem to zažila, když mě zdi mého domova děsily a byla jsem v kritickém stavu. Ale lidé jsou různí, někteří se doma cítí velmi dobře. Já jsem se začala cítit lépe, když jsem začala docházet do denního centra duševního zdraví. Byli tam lidé s podobnými problémy a nikdo se ke mně kvůli diagnóze nechoval špatně. Bylo tam bílo, čisto a teplo. Cítila jsem se v bezpečí. Teď se doma cítím dobře. Domov je místo, kde odpočívám. Nepouštím si domů všechny lidi, ale ty, které znám a kterým důvěřuji. (Ann, peer lektorka)

První hodiny (zpět) doma jsou velmi důležité. Následující cvičení vám pomůže popsat, jak bezpečně se doma cítíte.

Cvičení: Bezpečí v místě, kde jsem doma

1 A. Namalujte obrázek, který pro vás představuje bezpečí. Může to být místo, čas, situace atd.
1 B. Cvičení: Co pro vás znamená bezpečí doma? Co dělá domov bezpečným? V jakých okamžicích jste bezpečí pociťovali či zažívali (v dětství, v souvislosti s určitými lidmi, událostmi apod.)?
2. Máte bezpečné místo, kam po propuštění z nemocnice můžete jít? Kam vlastně půjdete?
3. Jak se plánujete vrátit domů? Potřebujete něco (např. z domova), než se vydáte na cestu?
4. Co potřebujete v prvních dnech po návratu, abyste se cítili bezpečně?

Základní potřeby doma

Pokračovat v každodenním životě po prodělané krizi může být náročné. Vždy je těžké znovu začít dělat věci, které jste nějakou dobu nedělali. Může trvat nějaký čas, než se vše usadí a věci přestanou být náročné. Vaše sebedůvěra mohla být krizí otřesena. Kvůli krizi jste se možná nějakou dobu neviděli s lidmi, kteří jsou pro vás důležití; můžete mít pocit, že jste rozrušili některé své přátele, příbuzné a další lidi, na kterých vám záleží, nebo můžete cítit velkou vděčnost za podporu, kterou vám ostatní poskytli, když jste byli v krizi.

Ať už jste byli během krize v nemocnici nebo doma, je rozumné začít přemýšlet o plánu, jak pokračovat po krizi dál, jakmile toho budete schopni. Nemusíte se cítit zcela v pořádku, abyste mohli začít znovu přebírat odpovědnost za činnosti či každodenní úkony, které jsou pro vás důležité. I když to nemusí být vždy snadné, začít se vracet do svých obvyklých kolejí vám může pomoci cítit se lépe a může vám pomoci posunout se dál ve zotavení.

Věci, které musím vyřešit

Po krizi se možná budete chtít zamyslet nad tím, zda existují problémy, které vznikly během krize, jako jsou finanční potíže nebo zdravotní problémy, které je třeba vyřešit.
V každém případě může být rozumné myslet na věci, které je třeba vyřešit co nejdříve, a věcmi, které mohou počkat, se zabývat, až se budete cítit silnější. Může být také užitečné promyslet si, kdy jednotlivé věci uděláte, jak je uděláte a zda chcete, aby vás někdo podpořil (např. poradenství v případě finančních potíží; získání emocionální podpory od přátel nebo rodiny při řešení problémů; zajištění dopravy na určitá místa atd.). Plány si můžete sestavit v níže uvedené tabulce.

Cvičení: Co potřebuji a co musím udělat?

Co potřebuji?	Co musím udělat	Jakou pomoc budu potřebovat	Koho budu muset kontaktovat/ kdo mi s tím pomůže	Kdy to potřebuji udělat
Např.: Potřebuji peníze				
Např.: Potřebuji léky				
Např.: Potřebuji jídlo				
Např.: Potřebuji uklidit svůj domov.				
Např.: Potřebuji zaplatit jízdné.				

Každodenní činnosti a rutina

Pravidelný režim a činnosti, které je třeba dělat, mohou být užitečné pro udržení dobrého zdravotního stavu. Může to přinést do vašeho života rovnováhu a dát vám strukturu, na které můžete stavět. Přemýšlejte o každodenních činnostech, které potřebujete dělat, abyste si udrželi dobrou kondici. Mohou to být věci, které již děláte, nebo věci, které chcete dělat, protože by vám pomohly cítit se lépe.

Většina každodenních činností je poměrně jednoduchá – například:

- Pravidelná příprava a konzumace zdravých jídel
- Procházka a pobyt v přírodě
- Práce na zahradě
- Chození do práce nebo do školy
- Čtení knih, novin nebo časopisů
- Užívání léků
- Vstávání v 10 hodin atd.

Cvičení: Věci, které by bylo dobré dělat KAŽDÝ DEN, aby mi pomohly nastavit běžné každodenní činnosti a znovu si užívat života po návratu z nemocnice (po krizi)

V následujících rámečcích vyberte a uveďte věci, které můžete dělat KAŽDÝ DEN a NĚKTERÉ DNY během týdne, abyste se cítili dobře.

Co dělat KAŽDÝ DEN	Kdy je budu dělat?		
	Ráno	Odpoledne	Večer
Např: Vzít si léky	☐	☐	☐
Např: Jít ven	☐	☐	☐
Např: Vstát z postele	☐	☐	☐
Např: Najíst se	☐	☐	☐
Např: Číst	☐	☐ 15 hodin	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐

Co dělat NĚKTERÉ DNY v týdnu	Dny, kdy je budu dělat						
	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
Např: Jít do kostela	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Např.: Zajít do centra duševního zdraví	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Např.: Zaplavat si	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Např.: Zúčastnit se svépomocné skupiny	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Náměty k doplnění tabulky: **Věci, které pro sebe musím udělat každý den, abych se cítil/a dobře.**

- koupit si něco k jídlo
- uvařit nebo si připravit něco k jídlu 3x denně
- vypít alespoň 6 sklenic vody
- vyhýbat se kofeinu, cukru, nezdravým potravinám, alkoholu, nikotinu
- zacvičit si alespoň 1/2 hodiny
- jít ven na denní světlo alespoň na 1/2 hodiny
- užívat léky
- užívat vitamínové doplňky
- 20 minut relaxovat nebo meditovat
- psát si alespoň 15 minut deník
- jít do práce
- zaplatit složenky
- spát alespoň 7 hodin
- připravit si oblečení na další den
- nechat se obejmout od manžela/manželky
- nedívat se na nic vážného v televizi
- něčeho dosáhnout
- číst Bibli
- cvičit jógu
- včas užívat léky na spaní a vyhnout se stimulujícím činnostem
- udělat si v práci přestávku
- dělat domácí práce
- přečíst si knihu
- jít ven, na procházku do přírody

Návrat z nemocnice

Jak mohu sám sebe podpořit

BEZPEČÍ A NÁVRAT Z NEMOCNICE (OSOBNÍ PRŮVODCE)

3.1 Co pro mě znamená domov, co potřebuji pro návrat a jak se na něj připravit